

Parempia unia

Unta edistävien nukkumistottumusten muistilista pikkulapsiperheelle



Suunnittele päiväohjelma, jossa ruokailut, uni ja ulkoilu toistuvat päivittäin suunnilleen samaan aikaan.



Huolehdi, että lapsi liikkuu ja ulkoilee riittävästi päivittäin. Vauhdikkaille harrastuksille ja puuhille paras aika on päivällä tai alkuillasta.



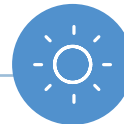
Anna aikaasi lapselle: päiväkotipäivän jälkeen lapsi kaipaa läheisyyttä ja yhteistä tekemistä vanhemman kanssa.



Pidä huolta säännöllisistä nukkumaanmeno- ja heräämisajoista myös viikonloppuisin. Varmista, että lapsen unirytmii vastaa hänen ikäänsä ja unen tarvettaan.



Varmista, että lapsi saa unta tarvitsemansa määrän. Unensaanti voi olla vaikeaa yliväsyneenä tai liian virkeänä. Liian pitkät päiväunet voivat haitata nukahtamista illalla.



Valon vaihtelut ovat tärkeitä unirytmien tahdittajia. Huolehdi siis riittävästä valaistuksesta aamuisin, ja vähennä valaistusta noin tunti ennen nukkumaanmenoaikaa.



Vähennä puuhaa ja touhua iltaa kohti, jotta lapsella on riittävästi aikaa rauhoittua ennen yöunia.



Tarkista, että makuuhuone on yöllä sopivan hiljainen, viileä ja hämärä. Hyvä nukkumapaikka on rauhoittava ja lapselle mieluisa.



Sulje televisio, pelikoneet, tietokone ja älylaitteet vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa. Älylaitteet on hyvä pitää makuuhuoneen ulkopuolella yön ajan.



Keskustele lapsen kanssa mahdollisista huolenaiheista ennen nukkumaanmenoa. Huolet ja pelot voivat näkyä nukahtamisvaikeuksina. Musiikki tai iltasatu auttaa pitämään huolet poissa.



Varaa aikaa mukaville, yhteisille iltatoimille. Tuttu iltarutiini auttaa lasta rauhoittumaan ja kertoo, että uniaika lähestyy.